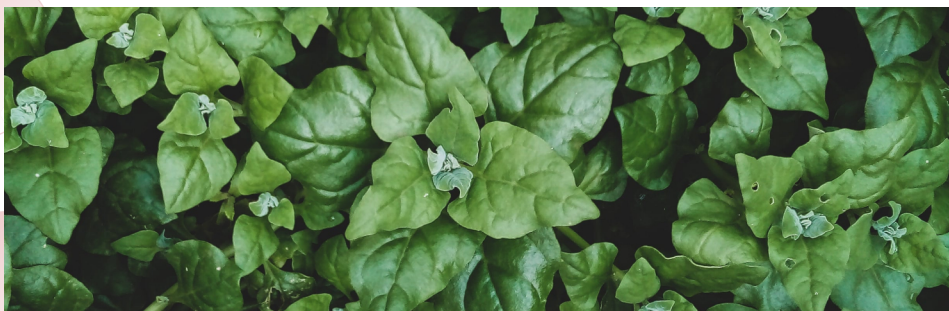


# SPENAT

Botaniskt namn: Spinacia oleracea  
Familj: Amaranthaceae (Amarantväxter)



Spenat är en av dem första grönsaker på året. Eftersom spenat tål några minusgrader kan du så den fem till sex veckor innan sista vårfrosten har kommit. Den korta utvecklingstiden gör att spenat lämpar sig till förkultur för mer näringskrävande grödor. Spenat är också känd som grüngödslingsväxt. Så får du två saker på en gång. Mat och en luckrat, näringsrik jord.

Spenat gillar inte värmen. Därför är det lämpligt att odla spenat under våren och hösten. Försöker du odla spenat under sommarhettan går den bara upp i blom. Händer det att spenaten går i blom trots att du sådde den tidigt på våren kan du äta spenaten ändå. Blommande spenat kan medföra en försämrad smakupplevelse men är fortfarande fullt ätlig.

Om du sår spenaten under hösten bör du se till att fröna inte står för varmt då spenat ogillar groningstemperaturer över 20 grader. Därför kan det vara fördelaktigt att förodla spenaten under hösten och utplantera den när den är tre till fyra veckor gammal.

Har spenaten blivit tillräckligt stor kan du skörda den under två till tre veckor. Du kan klipper helt enkelt bladen ovanför bladrossetten. Då bildar spenaten nya blad och kan skördas en till två gånger till.

SORTNAMN	FRÅN SÅDD TILL SKÖRD	HÖJD
Bloomsdale Long Stading	60 dagar	15 cm
Giant America	60 dagar	15 cm
Matador	55 dagar	15 cm
Medania	60 dagar	15 cm
Viking	70 dagar	15 cm

## FAKTA

Groningstid: 5 - 15 dagar  
Groningstemperatur: 4 - 25  
Tillväxttemperatur: -4 - 25  
Frosthärdig: -7  
Ljus: soligt  
Bevattning: mellan  
Näringsbehov: små  
Minsta krukstorlek: 2 l  
Föredrar växthus: nej

## FÖRTECKNING KOLUMN HÖGER

Vecka	Frostperiod
Vecka	Frostfri period
Att göra	Förodling
Att göra	Utplantering
Att göra	Skörd

Kalender anpassad för Uppsala

Foto: Spenatplantor  
Fotograf: Estefani Vitor, Unsplash  
Väderdata: SMHI

MÅNAD	VECKA	ATT GÖRA
Januari	1	
	2	
	3	
	4	
Februari	5	
	6	
	7	
	8	
Mars	9	
	10	
	11	
	12	
	13	
April	14	
	15	
	16	
Maj	17	
	18	
	19	
	20	
Juni	21	
	22	
	23	
	24	
	25	
	26	
Juli	27	
	28	
	29	
	30	
	31	
Augusti	32	
	33	
	34	
	35	
September	36	
	37	
	38	
Oktober	39	
	40	
	41	
	42	
	43	
November	44	
	45	
	46	
	47	
December	48	
	49	
	50	
	51	
	52	